

# 脳腸相関

知ってる?

脳と腸は、自律神経  
やホルモンの情報  
伝達をし、たがいに  
いきよを及ぼし合っ  
ています。このことを  
脳腸相関と言います。  
かんたんに説明すると、  
おなかの調子が悪いと、  
気分がさみ、逆に、  
気が散る、お  
となりの調子が悪くなる

# 心の健康って

どういうこと?



健康な時に表れる感情です。この三つが、心の健康を保つために大切なこと。これを調  
べてみました。  
心を元気に保つには、  
良い状態を維持する  
ために、心はよく  
日持ち良く、  
ため息を吐かず、  
毎日を大切に過ごす  
ことが大切です。

# 心の健康新聞

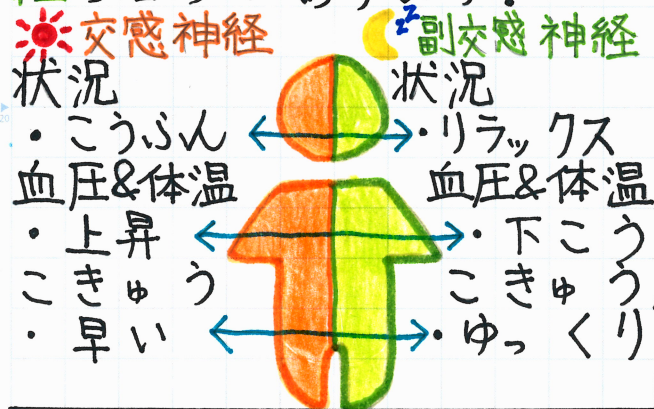
発行者

なまえ

草ヶ江 小学校  
5年 1組  
水谷沙羅

## 自律神経って何?

自律神経とは、意識のこた  
無機能の副交感神  
経と交感神経の2つが  
あります。



## 心の不調は食事で改善!

これは、毎日

食べた方がいい!!

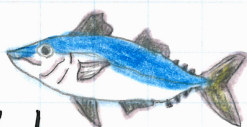
### 玄米・雑穀米



雑穀米は、健康に  
なす上で、たんぱく  
質が豊富です。

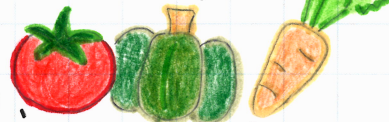
### 青魚

青魚には、健康に  
なす上で、たんぱく  
質が豊富です。

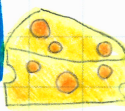


### 緑黄色野菜

カロテンとビタミン  
が豊富です。



牛乳は、たんぱく  
質が豊富です。



栄養素は、たんぱく  
質、ビタミン、ミネ  
ラルが豊富です。

## 編集後記

健康について、食  
事をとることは、  
心と体の健康に  
とても大切です。

これができれば、毎日  
が楽しくなるはず!!

休養も  
健康の元

食事以外にも  
気をつけたい  
こと  
一、適度に体を動か  
そう  
二、質の良い睡眠  
をとる  
三、リラックスタイム  
を過ごす